



30 Luglio - 5 Agosto 2018

c/o Albagnano Healing Meditation Centre
V.Campo dell'Eva, 1 - Albagnano di Bée (VB)

SPECIAL SHAOLIN SUMMER RETREAT

LA TUA VACANZA UTILE e BIO-EVOLUTIVA

Shaolin Training per rigenerare corpo, mente e spirito



INFO & ISCRIZIONI

entro 20 LUGLIO 2018

infoalba@lgpt.net

+39 0323 569601

POSTI LIMITATI

Possibilità di alloggio e vitto vegan.
Partecipazione all'intera settimana
o anche solo giornaliera.

Docenti:

Shifu 釋恒禪 Shì-Héng-Chán

e **釋恒定 Shì-Héng-Dìng**

35° Generazione Shaolin,

Educatori Sociali Regione

Lombardia in Arti Marziali IICQ-

UNI- EN-ISO 9001, Supervisore

Olistico S.I.A.F, Autori

1°Enciclopedia Shaolin in lingua

italiana dagli originali Testi cinesi,

Responsabili Shaolin dello CSEN



SHAOLIN HEALING & WELLNESS

PROGRAMMA: Nel silenzio e pace dell'Healing Meditation Centre di Verbania sul Lago Maggiore, immerso in un bosco di pini e castagni a 600 metri di altitudine e a ridosso del Parco Nazionale della Val Grande, seguendo i ritmi di meditazione e training sperimentabili nel Tempio Shaolin, **ESCLUSIVA SETTIMANA BENESSERE** per migliorare drasticamente il proprio stato di salute fisica-mentale e incrementare rapidamente i propri livelli di energia grazie alle Discipline marziali-terapeutiche Shaolin (Gong-fu, Qi-gong, Rou-quan)

BENEFICI: purificazione e riprogrammazione psico-energetica, disintossicazione e alcalinizzazione dell'organismo, rigenerazione psico-fisica e ringiovanimento, potenziamento del sistema immunitario e delle difese naturali, innalzamento della propria energia vitale.

MATTINO (da lunedì a sabato):

h.10.30 - 11.30: Shaolin Qi-gong del mattino (rigenerazione energetica)

h.11.30 - 12.30: Shaolin Gong-fu: Gun-Shu (maneggio e forma del bastone)

POMERIGGIO (da lunedì a sabato):

h.15.30- 16.30: Rou-Quan (taiji Shaolin)

h.16.30-17: Shaolin Qi-gong della sera (eliminazione delle tossine psicofisiche)

DOMENICA: h.9-13: Shaolin Qi-gong e Rou-Quan

www.ahmc.ngalso.net

www.shaolintemple.it